

## ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ

ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಅ. 03 - ಮಾನವ ಮೌಢ್ಯದಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಬರಬೇಕು. ಕಾಯಕ ಮನಸ್ಸು ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮನಃಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಳತೆಯ ಜೀವನವಾಗಬೇಕೆಂದು ಯೋಗಗುರು ಶ್ರೀ ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಗರದ ಶ್ರೀ ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಬೃಹನ್ನರದಲ್ಲಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಧಾತ್ಮಿಕ ಯೋಗ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಸಿರಿನ ಜತೆಗೆ ಯೋಗ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಿಂದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಭಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರು.

ಸೈಂದವ ಲವಣ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಿ.ಪಿ., ಶುಗರ್, ಕಿಡ್ನಿಬಾಧೆ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗಲಿವೆ. ತನುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಇರಬೇಕು. ಮೋಹ ಇರಬಾರದು. ಆಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಕ ಶಿವಾರ್ಪಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ನಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗ ಶರಣಾರ್ಪಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರು.

ಶ್ರೀಮಠದ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಸದಸ್ಯರಾದ ಡಾ. ಬಸವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ದಿವ್ಯಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ವಹಿಸಿ, ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಪತಂಜಲಿ ತಂಡದವರು ಮತ್ತು ಇತರರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಯೋಗಗುರು ವೈದ್ಯ ಶ್ರೀ ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು.

ಜಮುರಾ ಕಲಾವಿದರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ಪಲ್ಲವಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಲಿಂಗರಾಜ್ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ನವೀನ್‌ಕುಮಾರ್ ವಂದಿಸಿದರು.

ಎಸ್.ಜೆ.ಎಂ. ದಂತ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ಎಸ್.ಜೆ.ಎಂ. ಪದವಿ ಕಾಲೇಜು ಚಂದ್ರವಳ್ಳಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬೋಧಕ / ಬೋಧಕೇತರರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.







